

ESERCIZI DI RIATTIVAZIONE MOTORIA: (SCHEDA 3)

UNA BUONA MOTILITÀ ARTICOLARE È CONDIZIONE INDISPENSABILE PER IL MANTENIMENTO DELL'AUTOSUFFICIENZA. IL PROGRAMMA DI ESERCIZI SCHEMATIZZATI IN SEGUITO SARÀ UN AIUTO SIA PER CONSERVARE LA SCIOLTEZZA DELLE VARIE ARTICOLAZIONI E LA TONICITÀ DEI VARI GRUPPI MUSCOLARI, SIA PER RIACQUISTARLE. GLI ESERCIZI ANDREBBERO EFFETTUATI NELLE ORE DEL MATTINO E RIPETUTI NEL POMERIGGIO, ALTERNANDO PERIODI DI MOVIMENTO A PERIODI DI RIPOSO ED ACCOMPAGNANDO OGNI MOVIMENTO CON UNA RESPIRAZIONE TRANQUILLA E PROFONDA.

ESERCIZI PER LE SPALLE E GLI ARTI SUPERIORI :

IN PIEDI O SEDUTI SU UNO SGABELLO:

- 1) INCROCIARE IN BASSO LE DITA DELLE MANI E RIVOLGERE I PALMI IN FUORI; POI PORTARE COSÌ LE BRACCIA TESE SOPRA LA TESTA; INFINE RIABBASSARE LE BRACCIA SENZA SCIOGLIERE L'INTRECCIO DELLE DITA (FIG. 4)

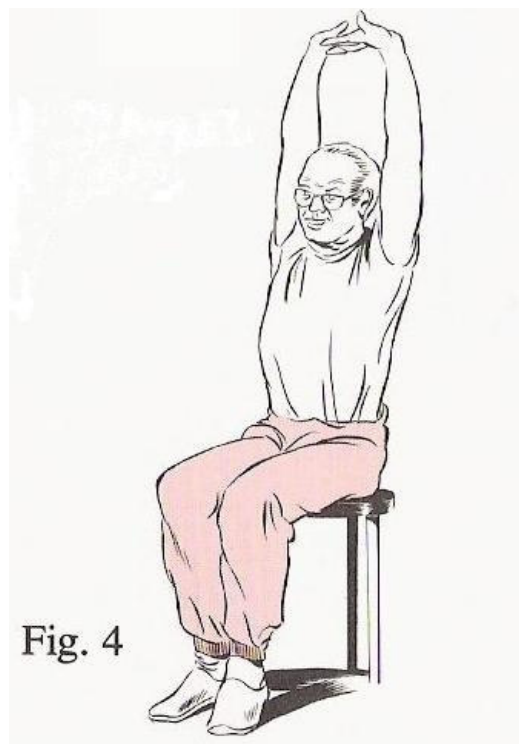
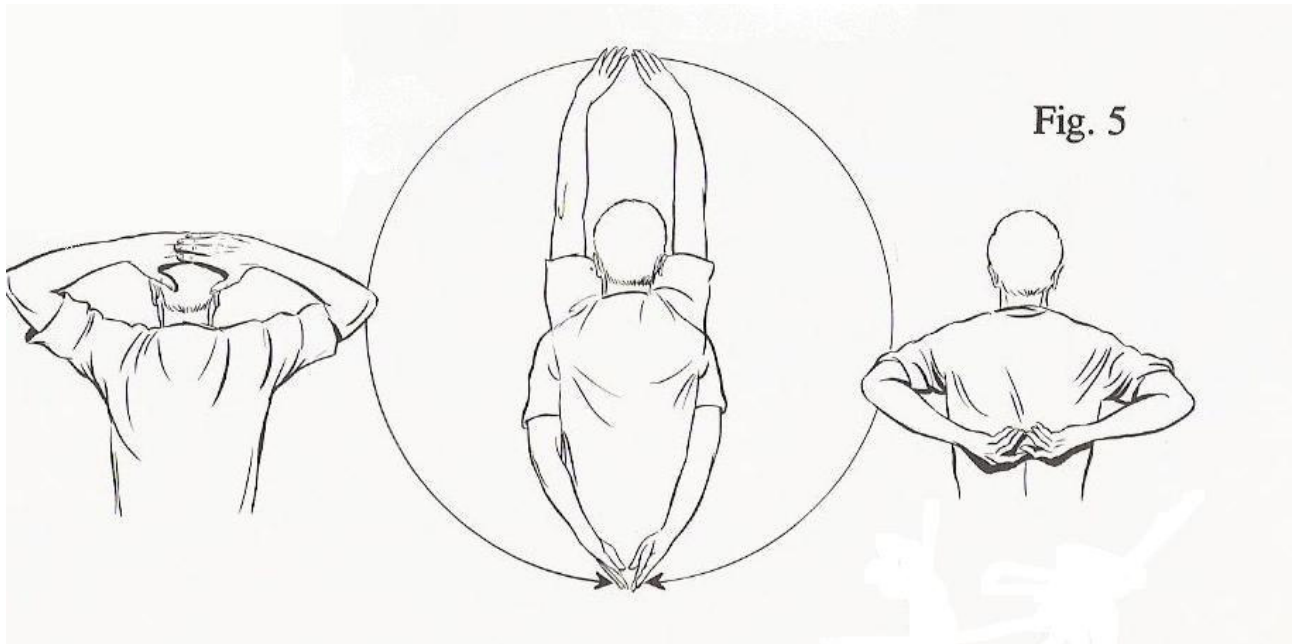


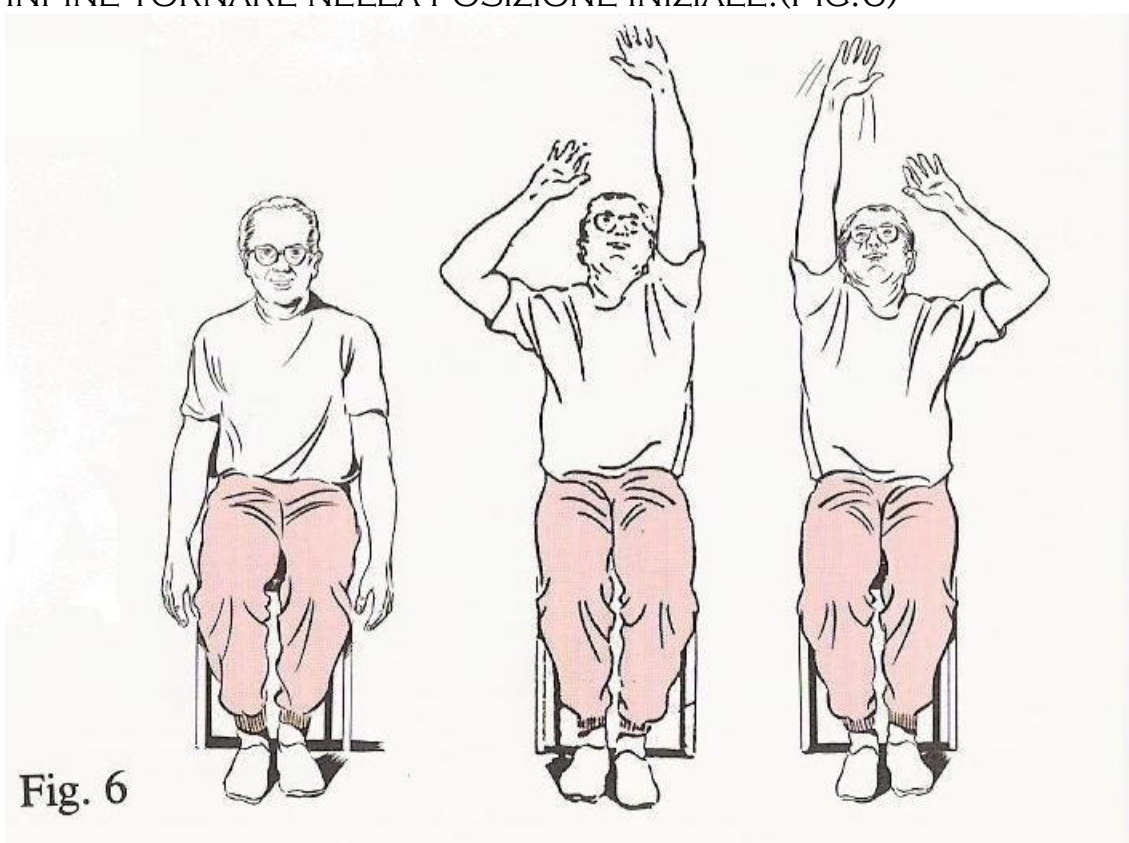
Fig. 4

AUXILIUM

2) RIUNIRE LE BRACCIA DIETRO LA NUCA; POI SPINGERLE IN ALTO; POI RUOTARLE VERSO IL BASSO FINO A RIUNIRLE DIETRO LA SCHIENA; INFINE RISALIRE CON LE DITA LUNGO LA SPINA DORSALE IL PIÙ IN ALTO POSSIBILE (FIG. 5)

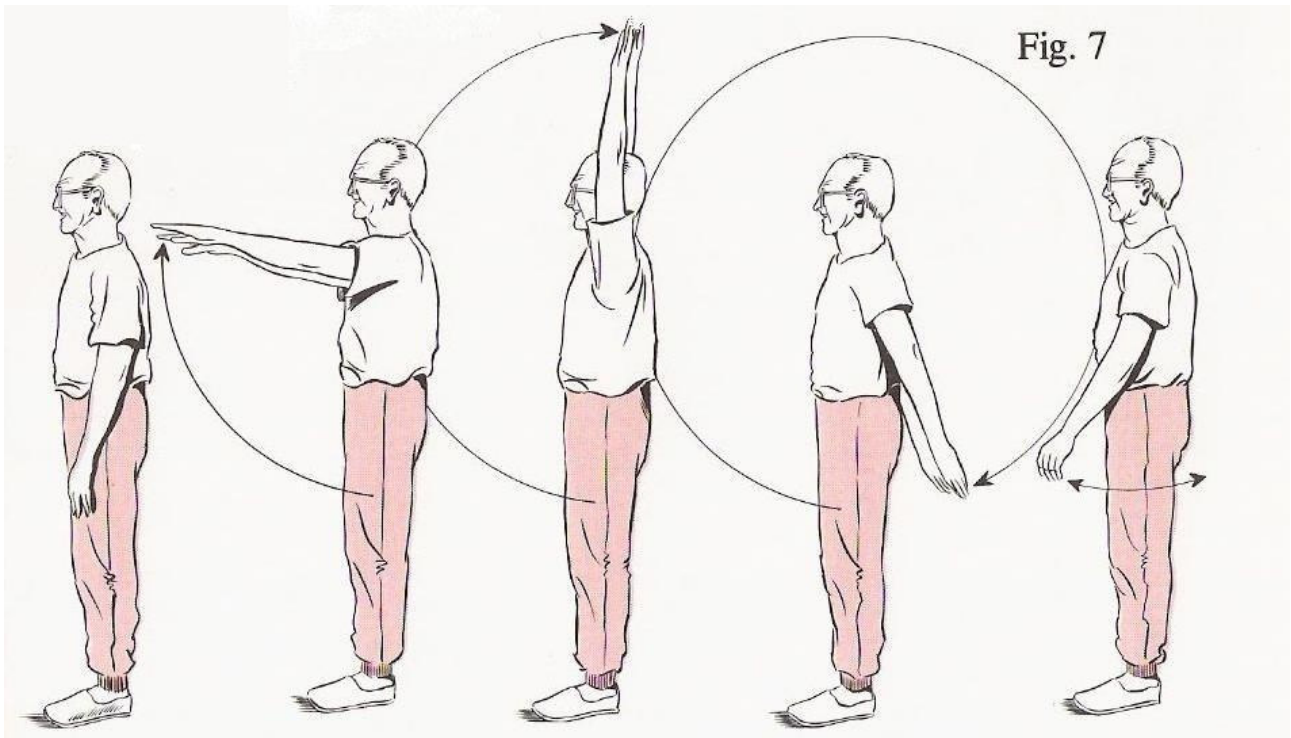


3) LASCIARE PENDERE AI LATI DEL CORPO LE BRACCIA RILASSATE; POI ALZARLE VERSO IL SOFFITTO E POI SPINGERLE ALTERNATIVAMENTE UNA PIÙ IN ALTO DELL'ALTRA, COME PER ARRAMPICARSI; PROSEGUIRE PER ALMENO 5 MINUTI ALTERNANDO LE BRACCIA ED INFINE TORNARE NELLA POSIZIONE INIZIALE. (FIG. 6)



IN PIEDI:

- 4) PORTARE CON SLANCIO ENTRAMBE LE BRACCIA IN AVANTI, IN ALTO, ALL'INDIETRO E DI NUOVO IN BASSO, LASCIARLE PENZOLARE E POI RIPETERE IL MOVIMENTO COME IN FIG. 7



N.B. TUTTI GLI ESERCIZI PER LE SPALLE E LE BRACCIA DEVONO ESSERE RIPETUTI 15 VOLTE